

# Оглавление

---

Введение. Почему политики и звезды носят очки . . . . .	5
<b>Глава 1.</b> Близорукость. Если мир кажется «размытым». . . . .	15
Виды близорукости . . . . .	17
Причины возникновения близорукости . . . . .	21
Прогрессирование близорукости и его «стимуляция» . . . . .	24
<b>Глава 2.</b> Коррекция близорукости и методы ее лечения. . . . .	30
Коррекция близорукости с помощью «волшебных стекол» . . . . .	31
Рефракционная хирургия . . . . .	35
«Антиочковый» метод Бейтса . . . . .	39
<b>Глава 3.</b> Человек в очках — секреты полноценной жизни. . . . .	40
Ограничения физической нагрузки. . . . .	40
Сбалансированная лечебная гимнастика для близоруких . . . . .	43
Меры предосторожности для близоруких людей при занятии активной физической деятельностью . . . . .	48
<b>Глава 4.</b> Уход за глазами . . . . .	51
Как правильно «пользоваться» глазами, не допуская их «износа» . . . . .	51
Как расслабить хронически напряженные глазные мышцы . . . . .	58
Что такое пальминг? . . . . .	61
Соляризация глаз . . . . .	64
Точечный массаж при близорукости . . . . .	67

<b>Глава 5.</b>	Гимнастические упражнения для глаз . . . . .	70
	Базовые упражнения для снятия усталости глаз и восстановления качества зрения . . . . .	70
	Когда и как лучше делать гимнастику для глаз . . . . .	73
	Виды гимнастики для людей с близорукостью разной степени. . . . .	75
<b>Глава 6.</b>	Йога для зрения . . . . .	79
	Философия расслабленности и здоровья . . . . .	79
	Йогическая гимнастика для зрения. . . . .	81
<b>Глава 7.</b>	От здорового питания к здоровым глазам. . . . .	89
	Спасительные продукты при прогрессирующей близорукости. . . . .	93
	Лечение близорукости с помощью домашних травяных настоев . . . . .	100
<b>Глава 8.</b>	Выбираем «волшебные стекла» . . . . .	101
	Что нужно знать о видах и материалах очков и контактных линз . . . . .	101
	Очки и мода. . . . .	104
	Подбор оправы в зависимости от типа лица . . . . .	105
<b>Глава 9.</b>	Уход за очками и контактными линзами. . . . .	115
	Условия «выживания» ваших очков . . . . .	115
	Правила обращения с контактными линзами . . . . .	116
	Нюансы обращения с оптикой в экстремальных условиях . . . . .	118
<b>Глава 10.</b>	Для женщин . . . . .	120
	Уловки нанесения макияжа при близорукости. . . . .	120
	Сочетание макияжа и оправы . . . . .	121
	Макияж и контактные линзы. . . . .	124
	Заключение . . . . .	125